

武术学

王卓然 著



【国术丛书第十四辑】

山西出版集团
山西科学技术出版社

武术学

王卓然 著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术学 / 王卓然著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2011. 6
(国术丛书. 第 14 辑)

ISBN 978-7-5377-3717-3

I. ① 武… II. ① 王… III. ① 武术 — 基本知识 — 中国
IV. ① G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170550 号

武术学

著 者 王卓然

整 理 者 常学刚

出 版 者 山西出版集团
山西科学技术出版社
太原建设南路 21 号

发 行 者 各地新华书店

承 印 者 太原兴庆印刷有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 15.625

版 次 2011 年 6 月第 1 版
2011 年 6 月太原第 1 次印刷

字 数 420 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3717-3

定 价 33.00 元

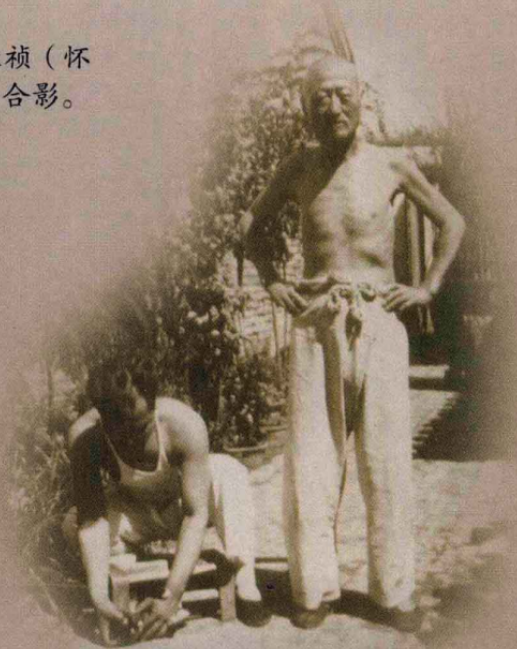
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

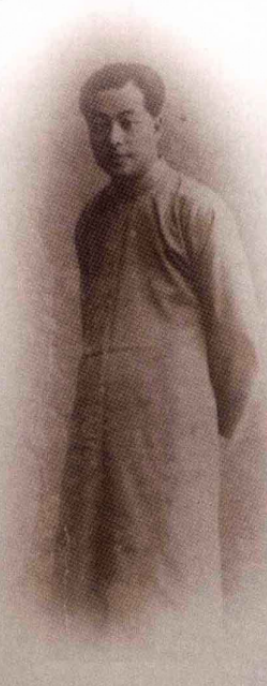


王卓然三十岁照

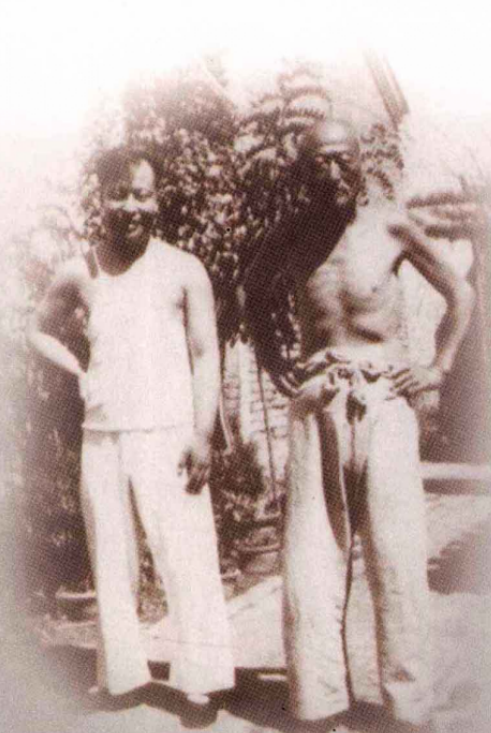
王卓然（左二）与张长楨（怀抱者张长楨之长孙张家良）合影。

1935年8月11
日摄，时年张长
楨68岁，王卓然
39岁。





青年时期的王卓然



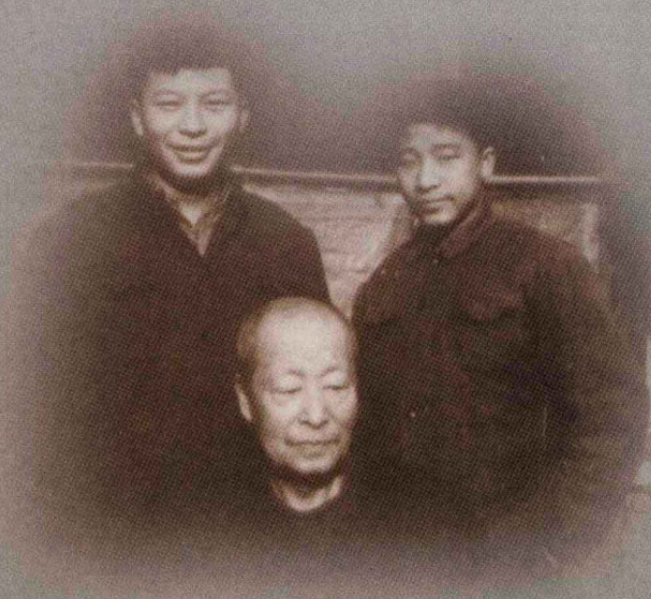
1935年8月11日摄，王卓然
1971年题照曰：“三爷在夏天
乘凉时所照，当在六十余岁；
另为无亚同时所照，已过卅
岁，发胖很多。1971年亚已75
多岁矣”。



王卓然摄于1969年8月，自
题照：“年逾古稀，尤嗜童
戏； 只为治病，聊以自励。患
胃噎，患血压，患手颤患膀
痠，浑身懒，口流涎，病何其
多，与尔斗争！”



王卓然先生1969夏天照
于葡萄树旁边。



王卓然与长
子维琥、三子
维琬合影。

本书整理者王维琥摄于1975年



穿掌拳照



小拳拳照



小拳拳照

出版说明

王卓然先生（1897—1974），系清末民初京师著名武术家张长祯（“醉鬼张三”）之弟子、“醉鬼张三”门功夫的主要传人之一。卓然先生既是京师一位著名的武术家，同时又是在武术文史方面卓有成果的一位研究者和整理者，他在倾心本门技艺的同时，以很大精力从事武学文献的搜集、整理、编纂、研究，现尚有《武术学》手稿五册及若干散编文稿存世。这五册《武术学》资料，自20世纪二三十年代起陆续搜集、抄录，时间跨度在数十年间，最后截止时间约为1971年。

王卓然先生编纂的《武术学》1~5册，辑录了很多散见于各类书籍（特别是清末至民初时期）中有关武术的史料，有些是我们至今已不大容易见到的内容。

关于这本书，王卓然先生在《武术学》第一辑序言中说：

“……我曾见了些武术书籍，内中说的理论很透彻。我试着将书中主要部分汇集起来，成了一本《武术学》。我为爱好武术的同志们看起来既可删繁就简，省却许多时间，并可不用去各处搜寻武术的普通记载。当然这一点点的抄写，不过武术中万分之一。这不过给将来有愿意作大规模武术汇集者作一个先声吧。”“古之文人多重文轻武，所以武学书籍不甚普遍行世。有此短见，乃拟搜集凡有关于武术名人事迹或有关著述都集一册，惟日久已成巨册，名之为《武术学》，以免散失而已。自集录《武术学》以后，不断发现关于武术的文字，不忍弃掉，乃填写于名册红格纸上边空白以上，一俟得暇，再行整理重抄，使其次序不乱，俾

阅者一目了然，但抛去者已较抄记多数倍了。”

上述这些话，可以说就是王卓然编纂这部《武术学》的宗旨。现在正式出版这部《武术学》，以出版者之浅见，大致说来，应该有以下几点意义和价值：

1. 为读者研究清末民初武术的主要著作，提供了一条比较明晰的线索；

2. 为市面现在所见的一些清代与民国时期的武术著作，提供了不同的版本，以供比较鉴别；

3. 记录了一些独家的武林人物与事件，可补充相关的史料；

4. 以一位造诣颇深的武术家的眼光与见识，对所辑录的武学资料表述了自家的见解，可给予现代的武学研究者以有益的启示。

王卓然与《武术学》

我的父亲王卓然先生，名无亚，又名无雅（1897—1974），生长在北京一个富裕的家庭。从小就很要强，有志气，15岁时进法文学堂读书，寄宿在学校学习，爱好体育运动；18岁时从法文学堂毕业，考入京汉铁路工作。当时我父亲曾与同学一起报名到法国勤工俭学，因欧洲战事和家庭的原因而没有去成。

在京汉铁路工作时，从列车员、行李员至列车长，在此期间他改掉家中给起的名字——王守廉，而自起名字——王无亚，字卓然，并且参与了同蒲铁路的设计工作。

我父亲生性好动，在法文学堂时酷爱踢足球和围棋。在京汉铁路工作时结识了太极拳的传人——杨少侯先生，得到杨先生的指点传授，从此对中国的传统武术有了浓厚的兴趣，这为他以后热衷于搜集整理中国武术资料起到了一定的启蒙作用。

父亲后来在北京经朋友介绍认识了武术名人——张长祯先生（“醉鬼张三”），不久就拜在张先生门下，成为张长祯先生的大弟子，两人情如父子。为了能更好地继承中国传统武术，父亲辞掉了铁路上的工作，以后一直伴随张长祯先生身边并终生侍奉。父亲学到了张长祯先生的大部分武技。

我父亲曾经谈起过他还有另一位姓王的老师，这位王老师对道家修养有一定的造诣，住在魏染胡同，靠中医治病生活，无儿无女，对我父亲特别喜爱，传授以道家修养工夫，使我父亲对此道获益匪浅。

父亲一生，都一直遵守自己所书的誓言：“武德应修，奉公

守法，师传永作”。许多年里，他始终是一边习武，一边搜集中国武术书籍进行整理。这些资料的获得，有时也很费周折，记得他那时常去其师弟余柏龄家（余柏龄先生是北京中医界的一个怪才，号称“蜈蚣余”，在给患者治疗时，一次要用蜈蚣几百条，方能治愈）。余先生家中收藏的书籍很多，一次父亲在余先生家中看到一本有关武术的书籍想借回仔细阅读，余先生说：“这是难得的孤本，在这儿看行，如要拿回去看，你也要拿两本书来换！”我父亲说：“咱俩这么多年的交情，你还不相信我，我会还回来的。”可余先生就是不松口，最后还是父亲第二天带去两本老版书交换，才把这本书带回家仔细阅读，并且抄下笔记。

父亲那时经常到琉璃厂书店、地摊去搜寻有关武术、道家养生等方面的书籍。由于他对武术的爱好，以及长期的不懈搜寻和刻苦钻研，以致成果蔚为大观，这就是父亲王卓然先生花费半生的心血搜集整理的武术文献——《武术学》。

《武术学》这部书，系统地谈到中国武术的起源发展和武术界的前辈们练功的口诀、心法、手法、步法等。这些文字记载，字里行间，既有武术前辈们的经验和对武术的见解，又体现了他们对中国武术文化的挚爱，同时也是留给武术爱好者的参考资料。希望此书的正式出版，能对中华武术的弘扬和走向世界，起到一定的作用。

此书的手稿整理，得到《武魂》杂志常学刚编辑的热情帮助，在此诚致谢意。

王维琥

2005年5月18日

张三爷嫡传弟子王卓然先生

喜闻王卓然师爷撰写的《武术学》一书公开发表，心情倍感激动，特写此文以示祝贺！

王卓然师爷生于1897年，卒于1974年，是张三爷（张长祯师祖）嫡传弟子。王师爷天资聪颖，崇文尚武，尤其喜爱传统武术，毕生心血致力于武术的学习、研究，较全面地继承了张三爷门的工夫。

王师爷一生收弟子二人——王维琥、陈日生。陈日生是位大学生。王维琥是王卓然师爷的长子，自幼跟随其父习武。王师爷对本门师侄辈、徒孙辈也是关爱备至，只要你尊师重道，肯下工夫修炼，王师爷都一视同仁，给予指点、传授。据我师傅门增年和许维仁师叔讲，他们经常到王师爷家中请教功夫，王师爷都毫不保留地以身示教，给予传授，不但功法、功理讲得透彻，同时还教导后辈门人练武修德的道理，凡是到王师爷家中请教的人都受益匪浅。

在本门中，王师爷无私传授的美德有着极高的声誉，现在回忆起我师傅当时说起王师爷时情景，那真是如数家珍，滔滔不绝，敬佩不已。

我师傅说：王师爷跟随张师祖时间最长、知道张家功夫最多，如陆地功夫、水里功夫、轻功等，具体有：三折腰、摩腰、穿掌、小吃气、三皇功、散手、操手、步法、手法、大小拳、刀、枪，以及铁裆图、五拳、套肘等。每套功法对身体各部位修炼都有严格的时间要求和功力达到的标准。修炼本功夫要由外入

内，再由内返外，力达梢节。

王师爷在精研本门功夫的同时，还以很大精力投入到僧、道、俗各家功夫的研究，且勤于笔耕，著有《武术学》、《张三爷其人其事》以及关于点穴、道家养生方面的文稿。这些文稿至今仍在本门内流传，并起到了很好的指导作用。这些文稿都具有极高的研究价值。

王师爷的长子王维琥师叔，目前并没有收弟子，但对师侄辈、徒孙辈们都很关爱，将张家功夫最核心的功法“三皇功”传授给很多人，使他们受益颇多，因而得到晚辈人的特别敬重。

张三爷门功夫，能延传下来，其中主要人物有师爷辈王卓然、许延增二位，还有张三爷的三儿子张绍昌师爷，他们都有传人。

我的师父、师叔辈有门增年、许维仁、张家良等，他们都有各自的传人，在传承张三爷门功夫过程中，这些师爷、师父、师叔两代人是功不可没的。

吴俊修

2006年10月19日

序

武术亦为体育一种，爱练习者颇为不少。我曾见了些武术书籍，内中说的理论很透彻。我试着将书中主要部分汇集起来，成了一本《武术学》。我为爱好武术的同志们看起来既可删繁就简，省却许多时间，并可不用去各处搜寻武术的普通记载。当然这一点点的抄写，不够武术中万分之一。这不过给将来有愿意做大规模武术汇集者作一个先声吧。

古之文人多重文轻武，所以武学书籍不甚普遍行世。有此短见，乃拟搜集凡有关于武术名人事迹或有关著述都集一册，惟日久已成巨册，名之为《武术学》，以免散失而已。自集录《武术学》以后，不断发现关于武术的文字，皆不忍弃掉，乃填写于各册红格纸上边空白以上，一俟得暇，再行整理重抄，使其次序不乱，俾阅者一目了然。但抛去者已较抄记多数倍了。

《武术学》内容除一般常见者不记外，凡太复杂或个人认为不太重要者，亦只有割爱舍去。中国武术若欲搜集大成，恐万千册也难竟其全事。现代科学发明，武术之用微乎其微，不绝有续，亦云可矣。

王卓然

1968年

目 录

武术学第一辑	1
武术学第二辑	97
武术学第三辑	213
武术学第四辑	335
武术学第五辑	389

武术学

(第一辑)

武术应有理论说

——录武术概要代前言

凡百科学先有理论而后有事实，武术一道则反之。虽然历代武功彪炳史册不乏其人，惜仅记其安国之文章，关于武术之论著，视为末技未为人所重，所以武术行之数千年，竟降之不知不觉之地位。考《武备志》所载，亦多技术上之论断及术语而已。若推论武术发生的原因与生理之关系者，犹如凤毛麟角，实不多见。《周礼》备载：“发扬蹈厉有勇知方”，只知道古代文武并重的意义，惜无原则昭示，终有理论缺乏之感。又某武术家曰：“慨自学术传授，自昔即恒多秘密，不轻著述昭示于人，于拳技尤甚。”以不公开讨论之故，自不如近代科学有原则定律足供寻绎之，能日进不已也。往往得自天才，传以口诀，精微奥妙，与人俱亡。过去矢石刀马之术，为古人采为博取功名之资；刀枪棍技，又多为伶工模仿表演之用。真有拳勇异技，只私相授受而已。旧之文人墨客、学士大夫，辄羞为之，此实武术颓废不振之一因也。陈亮《序·酌古论》曰：“文武之道一也，后世始歧为二，文士专钻槩，武士事剑楯，彼此相笑，求以相胜，各有所长，时有所用岂二者卒不能相合耶？”观乎此，因理论缺乏，不能使人了解运动关系、生理之重要，以大好固有之体育，不能推陈出新，有所进步，不为无因也。